



Danskerne er trofaste ved måltiderne

Fagt, Sisse

Publication date:
2004

Document Version
Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link back to DTU Orbit](#)

Citation (APA):
Fagt, S. (2004). Danskerne er trofaste ved måltiderne.
<http://www.food.dtu.dk/Default.aspx?ID=12974&PID=112036&NewsID=902>

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Danskerne er trofaste ved måltiderne

18-01-2005

Det er en rigtig god idé at sørge for gode måltidsvaner hos børn, da det kan forbygge overvægt. Undersøgelser viser, at det især er overvægtige eller fede personer, der springer morgenmaden over. Morgenmåltidet er det måltid, der mætter bedst og længst. En morgenmad, der består af groft brød eller gryn samt frugt og grønt nedsætter trangen til at spise fedt- og sukkerholdige snacks i løbet af formiddagen, og er med til at regulere dagens samlede energiindtag.

Samtidigt skal vi undgå at spise sent om aftenen. Den mad der spises sent om aftenen giver ringe mæthedsfølelse og risikoen for at spise for meget er stor. Det skyldes kroppens biologiske rytmer. Om aftenen kan kroppen heller ikke kompensere for den energi, som maden giver, hvis det for tæt på sengetid.

Det bedste måltidsmønster følger en rytme, der veksler mellem måltider og en periode hvor vi ikke spiser noget. Det kan være 3 hovedmåltider og 2 mellemmåltider. Sådant en rytme har formentlig en positiv indflydelse på appetitreguleringen. Hvis man spiser mange flere måltider øger det risikoen for at komme til at spise for meget.

Børns måltider

I Danmarks Fødevarerforsknings kostundersøgelse 2000-2002 følges danskernes måltidsmønstre. Den viser, at det mest almindelige er at danske børn spiser 3 hovedmåltider om dagen. Men der er forskelle mellem de forskellige aldersgrupper.

Over 90% af børn mellem 4 og 6 år spiser 3 hovedmåltider på alle hverdage i ugen. Men når børnene kommer i skole (7-10 år), begynder de i højere grad at springe morgenmad og frokost over. Tendensen bliver mere udbredt jo ældre de bliver og blandt de 11-14-årige er det 77% der spiser morgenmad og 69% der spiser frokost alle 5 hverdage (se figur). Til gengæld er børnene mere trofaste ved spisebordet om aftenen.

Figur 1. Andel af børn med forskellige måltidsvaner

Det er 89 og 85% af de 11-14-årige der spiser henholdsvis morgenmad og frokost 4 hverdage om ugen. Hvis børnene springer et hovedmåltid over, er det typisk én gang i løbet af hverdagene. Men også her er forskelle. Tendensen til at springe måltider over 2 hverdage gælder for 8% af de 11-14-årige, men næsten ingen børnehavebørn springer 2 måltider over.

Noget kunne tyde på, at der med fordel kunne gøres en indsats for at give skolebørn et fornuftigt måltidsmønster, sådan som det ses hos børnene i børnehaven.

Kostundersøgelse 2000/02

Resultaterne stammer fra Danmarks Fødevarerforsknings kostundersøgelse 2000-2002. Heri har 823 børn (4-14 år) og 3297 voksne (15-75 år) registreret, hvad de har spist og drukket i en uge. Ovenstående analyser beskriver hvordan indtaget af hovedmåltider, det vil sige morgenmad, frokost og aftensmad, er hos danske børn på ugens 5 hverdage.

Kontaktpersoner

Cand.scient. Anja Biltoft-Jensen, tlf. 72 34 74 25

Cand.brom. Sisse Fagt, tlf. 72 34 74 22.

Referencer

De Castro JM (2003). The time of day of food intake influences overall intake in humans. Journal of nutrition. 134: 104-111.

NNA. Nordiske Næringsstofanbefalinger (2004)

Pereira MA, al .e. (2003). Reported breakfast habits and incidence of obesity and the insulin resistance syndrome in young black and white adults: The CARDIA Study. In: American Hearth Ass. Conference Miami 2003.

Schlundt D, al. e. (1992) The role of breakfast in the treatment of obesity: a randomized clinical trial. Am J Clin Nutr; 55(3); p.645-651.